## 24.018 Šalát mrkvový s marhuľami
## 100 porcií

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| mrkva | 5,00 | 4,00 | 6,50 | 5,20 | 6,50 | 5,20 | 9,00 | 7,20 |
| marhuľový kompót s nál. | 3,00 | 3,00 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 4,50 | 5,00 | 5,00 |
| citróny | 0,50 | 0,20 | 0,60 | 0,24 | 0,70 | 0,28 | 0,80 | 0,32 |
| cukor kryštálový | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,20 | 0,30 | 0,30 |
| soľ | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| hmotnosť porcie v g | 70 | | 100 | | 100 | | 110 | |

## Receptúra

### Výrobný postup
Mrkvu očistíme, umyjeme, postrúhame, pridáme na menšie kúsky pokrájaný marhuľový kompót so šťavou. Dochutíme citrónovou šťavou, cukrom, soľou a premiešame.

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 226 | 54 | 0,55 | 0,1 | 0,0 | 11,2 | 1,9 | 22,4 | 0,9 | 0,97 | 0,0 | 0,0 | 5,4 | 0,0 |
| **B** | 306 | 73 | 0,75 | 0,2 | 0,0 | 15,2 | 2,5 | 29,9 | 1,1 | 1,29 | 0,0 | 0,0 | 7,3 | 0,0 |
| **C** | 307 | 74 | 0,75 | 0,2 | 0,0 | 15,3 | 2,5 | 30,0 | 1,1 | 1,29 | 0,0 | 0,0 | 7,5 | 0,0 |
| **D** | 381 | 91 | 0,98 | 0,2 | 0,0 | 18,8 | 3,3 | 39,7 | 1,5 | 1,73 | 0,1 | 0,1 | 9,2 | 0,0 |